

四国大学紀要, (B) 42: 9–12, 2015
Bull. Shikoku Univ. (B) 42: 9–12, 2015

研究ノート

幼稚園児への食育の取り組み ——卒業実験のなかで——

森 本 和 子

Implementation of Food Education for Children in Kindergarten

Kazuko MORIMOTO

I. はじめに

食育はあらゆる世代の国民に必要なものであるが、子どもたちに対する食育は心身の成長と人格の形成に大きな影響を及ぼし、生涯にわたって健全な心と身体を培い豊かな人間性をはぐくんでいく基礎となるものである。¹⁾ 第2次食育推進基本計画の重点課題は①生涯にわたるライフステージに応じた間断しない食育の推進 ②生活習慣病の予防及び改善につながる食育の推進 ③家庭における供食を通じた子どもへの食育の推進である。²⁾

食を通じた子どもの健全育成の目標は●食事のリズムがもてる子ども ●食事を味わって食べる子ども ●一緒に食べたい人がいる子ども ●食事作りや準備に関わる子ども ●食生活や健康に主体的に関わる子ども、これらが統合されて1人の子どもの成長としていくことである。³⁾

このようなことから子どもの頃から正しい食習慣

を身につけさせることは重要なことと考える。

また、栄養士法に栄養士とは、都道府県知事の免許を受けて、栄養士の名称を用いて栄養の指導に従事するものとあるように、⁴⁾栄養士の職務に栄養の指導は欠かせない。

栄養士を目指す学生に栄養士ならではの方向から子どもにアプローチできないかと思い、卒業実験のテーマとして、幼稚園での食育を提案し実施することとした。今年で3年目となり、これまでの実践についてまとめた。

II. 指導対象 幼稚園 4 歳児

III. 方 法

1 実施計画書の作成

指導にあたって幼稚園における食育の実施計画を作成した。学生の卒業実験は午後、園児は給食後帰

表 1 H27年度 食育実施計画

月	おたより・掲示資料等	指導月日	幼稚園での指導
4・5月	第1回アンケート そらまめくんのベッド ⁶⁾ から	5月19日 5月26日	自己紹介・そらまめくんのベッド
6・7月	三色食品群 はてなボックスから ※おたより(保護者の質問等から)	6月2日 6月9日	三色食品群
		6月23日 6月30日	はてなボックス
9・10月	調理実習から	9月2日(水) 9月7日(月)	調理実習
11・12月	食事マナーについて 朝ごはんについて 第2回アンケート	11月10日	食事マナー
		11月17日	
		11月24日	朝ごはんの大切さ
		12月1日	

宅するので、実施時間は園児の給食終了後30分程度とした。調理実習には調理のための時間が必要なので幼稚園の2学期、学生が夏休みの9月に実施することとした。実施日は幼稚園と大学の行事等を考慮して決めた。

指導内容は食品のグループ分けの一つである三色食品群と包丁を使った調理をとり入れるようにした。三色食品群は食事の大切さや偏食が何故いけないのか等の食について理解する基礎として、また、包丁を使った指導は包丁を一人で使えたという達成感を味わい、調理への興味がもてるようにと考えた。また、アンケートを実施し、子どもの実態把握と効果の検証をすることとした。項目に朝食の欠食状況や家族との供食など保護者に関心をもって欲しいものもとり入れた。表1は今年度の食育実施計画である。

2 アンケートについて

1) 調査対象者

指導対象者（幼稚園4歳児）

2) 調査期間

指導実施年度（2013～2015）の4月と12月

3) 調査方法

無記名、対象園児について保護者が記入（回答については自由）

4) 調査項目

1回目：（1）性別（2）食事の供食（3）食事をとる時刻（4）朝食の欠食状況（5）朝食欠食の理由（6）好きな食べ物・料理（7）苦手な食べ物・料理（8）苦手な食べ物への対処方法（9）食物摂取頻度（10）食事時のテレビの視聴（11）食事について気になるところ（12）その他

表2 家族との供食（％）

	朝食			夕食		
年 度	2013	2014	2015	2013	2014	2015
家族そろって	29.9	33.3	35.6	40.3	39.7	47.5
大人と	53.7	52.6	52.5	58.2	59.0	49.1
こどもだけ	14.9	12.8	8.5	1.5	1.3	1.7
ひとり	1.5	1.3	3.4	0	0	1.7

2回目：（1）子どもと話題になった指導内容（2）おたよりの感想（3）食育の効果（4）その他

3 おたより（そらまめくんつうしん）の配布

保護者への食育としておたより（そらまめくんつうしん）を作成し配布した。当初、保護者対象と考えていたが、幼稚園担任より子どもと一緒に読めるものが良いとアドバイスをもらい、子どもと考えられるようにクイズなどを取り入れた。

内容は幼稚園での指導に関連したものやアンケートの質問に答えるものを指導実施後作成し配布した。

4 掲示資料の作成

幼稚園での指導内容に合わせ掲示資料を作成した。例えば三色食品群の資料は指導に使った後教室に掲示し、遊びの中で食品を分類できるようにした。

Ⅳ. 指導の実践

学生が指導計画に基づき、指導案、資料を作成し実践した。

栄養の指導は対象者の実態把握が不可欠である。学生は子どもに理解できる言葉、興味をもって参加させられるようにするため指導内容や資料作りに苦心していた。

1 園児への指導

1) 幼稚園での指導



写真1 幼稚園での指導

学生が幼稚園を訪問し同じテーマを内容によって1～3回に分けて実施した。

2) 調理実習室での指導

本校調理実習室で実施。子どもの身長に合ったテーブルを用意し調理台とした。

調理は一食分の献立ではなく一品とし、子どもたちが自分の力で材料の皮をむいたり、切ったりできたという達成感を味わい、料理への興味と自信をもつこと、地元の食材を使い郷土を知ること为目标とした。実習では今日使用する郷土の食材について説明した後調理をした。



写真2 調理実習室での指導



写真3 調理実習室での指導

V. 結果及び考察

1 食育の実践

学生にとって食育の実践は常に新たなことであり、指導内容や方法を考え次の指導までに間に合わせられるようにがんばっていた。

2 アンケート結果

1) 対象者の内訳

2013年 第1回67名 第2回67名

2014年 第1回78名 第2回62名

2015年 第1回59名

2) 第1回アンケート

(1) 家族との共食

朝食、夕食とも「大人の誰かと」の回答が多い。人数は少ないが、「子どもだけ」や「ひとりだけ」の回答がある。記述で「父親以外」の回答が目立った。「大人の誰かと」も重なる。

平成22年度児童生徒の食事状況調査報告書では食事を家族そろって食べる子どもは、望ましい食習慣が身につけている傾向がある。しかし、家族そろって食べる子どもの割合は平成17年より減っている。⁵⁾ の調査もある。

家族との共食が子どもの成長に良い影響を与えている。保護者の働き方や子どもの塾通い、クラブ活動など家庭だけで解決できないこともあるが共食の大切さについて保護者等に働きかける必要がある。これは二次食育推進基本計画²⁾にも掲げられている目標でもあるので様々な角度からの働きかけも期待したい。

(2) 苦手な食べ物

苦手な食べ物として野菜や野菜を使った料理が多かった。野菜や野菜を使った料理を記入したもの（2013年 67% 2014年 80% 2015年 87%）国民健康・栄養調査でも野菜不足がみられる。野菜についての指導が必要と考える。

学生による食育では三色食品群などで野菜の働きや大切さを扱ってきた。幼稚園では担任より給食の時間での指導や野菜栽培など、家庭では食べさせる工夫がなされるなど野菜の大切さは認識されてきて

表3 子どもの話題になったもの(%)

	2013年	2014年
そらまめくんのベッド [®]	21	34
三色食品群		27
はてなボックス	6	8
ねこの手(包丁の使い方)	45	50
調理実習	43	53
食べ物の旅		44
早寝早起き	4	8

いると考えられる。様々な方向からの働きかけが指導の効果をあげる。このように他からの協力を得られるよう、学生には栄養士として正しい食の情報を知ると同時に教員や保護者等他に向けて発信する力をつけていくよう指導した。

3) 第2回アンケート

(1) 子どもの話題になったもの

年度によって指導内容が違うが共通したもので見るとねこの手(包丁の使い方)や調理実習についてが多く、調理に関心があるように思われる。

(2) 食育の効果

食べられるものが増えた、食べ物に関心をもつようになった、食事の手伝いをするようになった等食育の効果はあるようにみえる。また、手伝いの内容(2013年)は包丁を使う(28%)皮剥き(9%)卵を割る(6%)であった。調理実習できゅうりをピーラーで皮をむいたり、包丁で切ったりしたことの影響があったのかも知れない。

Ⅵ. 今後の課題

幼稚園で学生による食育を始めて3年目となる。食育の対象となる園児と指導する学生が毎年変わるので、常に新たな試みとなっている。

食育は継続して実施し、時間の経過において効果が分かるものである。また、教師をはじめ家庭、地域、社会、子どもを取り巻くものの中で育まれている

表4 食育の効果を感じる事柄(%)

	2013年	2014年
朝食の欠食が減った	0	2
偏食が減った	26	16
食べ物に関心を持つようになった	43	74
手伝いが増えた	53	52
食事のあいさつができる	17	13
テレビを消す	6	
変わらない	28	15

くものでもある。幼稚園においては給食の時間の指導、栽培活動など多くの場面で食育が行われている。学生による食育も一つの効果となっていると思われるが、科学的に検証するにはブラケットテストをどうするかも含め課題が多い。

今回の実践においても十分な科学的検証は得られないが、保護者の感想、幼稚園教諭の子どもの観察などからある程度子どもの食への関心は高められたと考えたい。

食育を実施した学生は栄養士を目指している。効果の検証が難しい食育ではあるが続けることによって学生の指導の力や子どもの食に関する力もついてくる。学生には食育実践のスキルを身につけさせていきたい。

Ⅶ. 文献

- 1) 食育基本法(平成17年法律第63号) 最終改正 平成21年6月5日法律第49号
- 2) 第二次食育推進基本計画(平成23年3月31日食育推進会議決定)
- 3) 厚生労働省 食を通じた子どもの健全育成(いわゆる「食育」の視点から-)のあり方に関する検討会」報告書
- 4) 栄養士法(昭和22年法律第245号) 最終改正 平成19年6月27日法律第96号
- 5) 独立行政法人日本スポーツ振興センター 児童生徒の食状況等調査委員会 平成22年度児童生徒の食事状況等調査報告書
- 6) 中屋美和 作・絵 そらまめくんのベッド 福音館書店